МБДОУ «Детский сад №55»

Здоровьесберегающие технологии

Выполнили: Л.Е. Журавлева
Е.В. Болховитина

Г. Северск

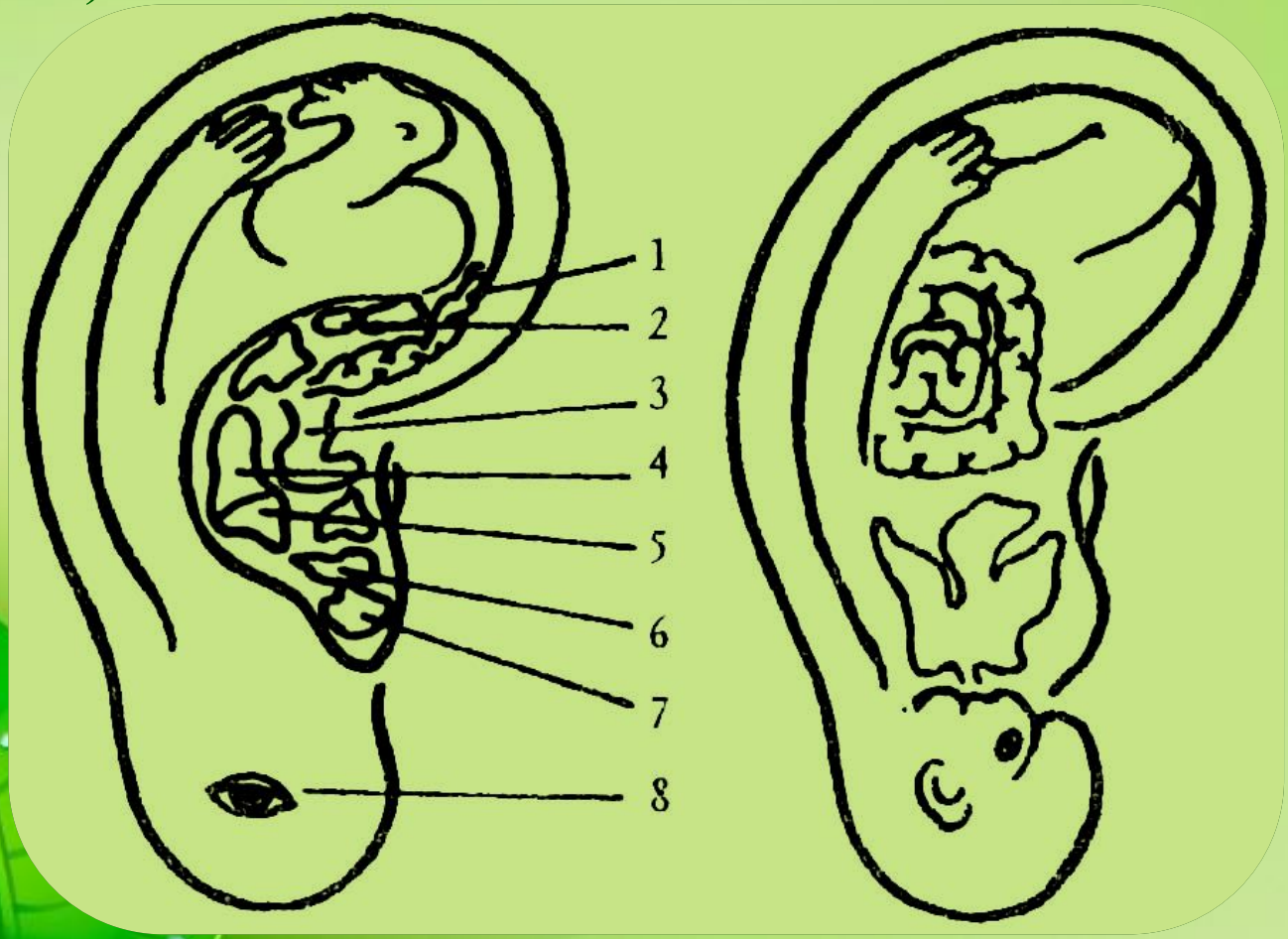
Самомассаж ушных раковин для детей.

Аурикулярный массаж

- Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

- Этот вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
- Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).



1 - толстый кишечник
2 - почка
3 - желудок
4 - печень
5 - селезенка
6 - сердце
7 - легкое
8 - глаз

Массаж волшебных точек на ушах приравнивается к массажу всего тела, так как на поверхности ушей расположены биологически активные точки, отвечающие за работу каждого органа. Воздействие на биологически активные точки на ушах производится с целью общего тонизирующего воздействия на организм. Массаж ушей может взбодрить, успокоить, снять боль, принести удовольствие, и даже провести профилактику от ряда заболеваний.

Массаж точек ушей улучшает эмоциональное и физическое состояние человека и немаловажен тот факт, что даже если активная точка найдена не верно, то массаж не принесет вреда, а будет всего лишь малоэффективен. Для детей массаж полезен тем, что с его помощью активируется мыслительная деятельность мозга, развивается внимательность, память, улучшается слух. Так что перед началом любого занятия дома или в детском саду можно проводить пятиминутный массаж волшебных точек ушей и занятие пройдет более плодотворно.

Перед началом массажа ознакомимся со строением уха:

* Верхняя
*
*
*
*
* Сл
* Мочка

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

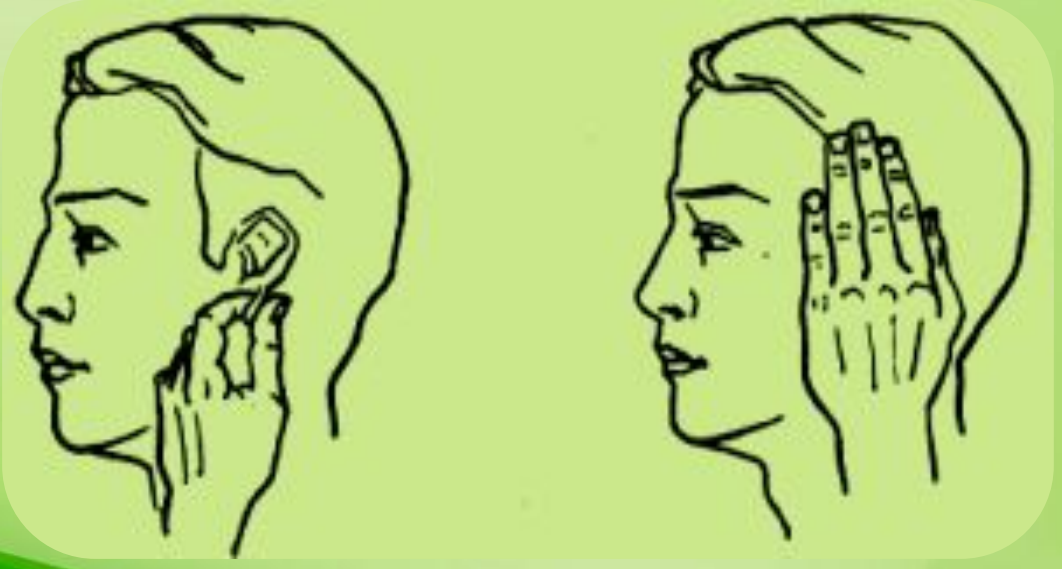
1. Массаж проводится только теплыми руками.
2. Обязательно массировать оба уха. Это можно делать либо поочередно, либо одновременно двумя руками.
3. Точки массируют подушечками пальцев, мочки ушей - всеми пальцами, а верх ушей массируют большими пальцами.
4. Массаж должен продолжаться не менее минуты.
5. Нежелательно использовать масло для массажа.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)
Потянули… (несильно потянуть вверх)
Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным
Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)
Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)
Пальцами скорей размять… (приятным движением разминаем между пальцами)
Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и
И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Утренний тонизирующий массаж ушей:

- Круговые движения, поглаживания по часовой стрелке для придания организму бодрости и энергичности
- Чередование поглаживания, надавливания, вращения, постукивания, растирания, мочек.
- Пощипывание обеих ушных раковин по всему периметру – 2 мин.
- Сгибание-разгибание ушных раковин.
- Массирование бугорка за ухом.
- Возьмитесь пальцами за основание уха и тяните вверх, вниз, покрутите ухо.
- Заткните указательными пальцами слуховые проходы и резко выдерните их, услышите характерный звук. Это движение усиливает кровообращение мозга.
- Закройте левое ухо ладонью левой руки, а указательным пальцем правой руки постучите по левой ладони. Послушайте вибрацию. Затем тоже самое проделайте с правым ухом. Упражнение улучшает слух.



- Указательные пальцы положить в ямку под мочкой и надавливать легкими движениями – 1 мин.
- Раздвинуть указательный и все остальные пальцы, приложить к уху так, чтобы указательный оказался сзади ушной раковины, а остальные три спереди. Двигать ладонями вверх и вниз.
- Массаж козелка – надавливание, вращение, поглаживание, постукивание.
- Тянем вверх и вниз, крутим верхнюю часть уха.

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ И НАСТРОЙКИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

- Возьмите ухо между большим и указательным пальцами.
- Нежно, сильно не надавливая, разминайте ушную раковину в течение 1 минуты (не менее 30 секунд).
- Затем потяните мочку уха вниз несколько секунд.
- Потрите руки, чтобы разогреть ладони и почувствовать тепло, идущее от центра ладони.
- Положите руки на уши так, чтобы центр ладони находился в центре уха, а пальцы были расположены на затылке.
- Нежно и аккуратно нажмите руками на голову несколько раз.
- Когда закончите, закройте глаза и спокойно подышите.

МАССАЖ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И ТРЕВОГИ

- Потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать целительное тепло.
- Левую ладонь поместите на левое ухо, а правую на правое. Центр ладони должен совпадать с центром уха.
- Закройте глаза, расслабьте и опустите плечи.
- Аккуратно круговыми движениями всей ладонью совершайте круговые движения, массируя внешние области ушей ладонями.
- Продолжайте минуту, а затем повторите в противоположном направлении.

Это массаж поможет вам расслабиться, отключиться от внешнего мира, отпустить все проблемы и снять беспокойство и напряжение.

МАССАЖ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РАБОТЫ МОЗГА

- Возьмите мочку уха большим и указательным пальцем и мягко помассируйте мочки ушей.
- Через несколько минут продвиньтесь к середине внешнего края уха, продолжая мягко его массировать.
- Затем осторожно поверните все ухо по кругу.

Ведь мочки ушей энергетически связаны с мозгом.
Когда массируется и стимулируется правая мочка,
активизируется левое полушарие мозга.
Массаж левой мочки стимулирует правое полушарие мозга.
Согласитесь, отличная зарядка для мозга!

МАССАЖ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВНИМАНИЯ

- Аккуратно сверните всю область уха и прижмите к переднему краю и к мочке, проще говоря, сверните уши трубочкой.
- Повторите три раза.

Прекрасное упражнение, которое, как правило, показывают детям, чтобы помочь им сосредоточиться на уроках.
Но и нам, взрослым, оно не повредит.
Затем возьмите мочки большим и указательным пальцами и потяните вниз. Повторите 6 раз.

МАССАЖ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Если ваш малыш часто болеет, попробуйте активизировать защитные силы его организмы целебным массажем. С помощью массажа ушей еще 1500 лет назад восточные лекари улучшали самочувствие своих пациентов. Не бойтесь навредить этим массажем малышу – потому что этот метод рекомендуют и современные педиатры.

Массаж проводите не реже 2 раз в день – утром и вечером – и обязательно после контакта ребенка с больным ОРЗ. Во время простудного заболевания количество сеансов увеличь до 3-4 раз в день. Особенно полезно выполнять точечный массаж перед сном.

Хлопаем ушами

Это упражнение активизирует множество рефлекторных точек, расположенных на ушных раковинах. Оно способствует общему укреплению организма.

Быстро загни уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижми ушные раковины к вискам, а затем отпусти. Повтори упражнение несколько раз, чтобы ты ощущала легкий хлопок

Тянем – потянем

Эта процедура особенно полезна для профилактики заболеваний горла и полости рта.

- Захвати кончиками большого и указательного пальцев обе мочки уха малыша.
- С силой потяни их вниз, затем отпусти.
- Упражнение напоминает пощипывание ушной мочки. Повтори 5-6 раз.

Крутим-вертим

Регулярное выполнение такого простого приема стимулирует функцию надпочечников, укрепляет носоглотку.

- Осторожно положи большой палец во вход слухового отверстия, а указательным пальцем прижми находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козелок.
- Слегка сдавливай и поворачивай его в течение 20-30 секунд.

Массаж ушей в стихах для детей:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
Наступила ти-ши-на.

Пусть процедура массажа ушек
станет для Вас и Вашего ребенка
настолько же привычной,
как утренняя и вечерняя чистка зубов!

Будьте здоровы!